



SOUSTŘEDĚNÍ

Kašperské Hory



Datum: 26. října 2025 (**neděle**)
Místo: Sportovní hala Kašperské Hory
Cena: 500 Kč/osoba, hradí se v hotovosti po příchodu do haly
Doprava: **Individuální**
Oběd, pití: Vlastní s sebou (lehký oběd)
Přihlášení: Do čtvrtka 23. října – trenérovi
Lektoři: Petr Kämpf 3. Dan, trenér I. třídy
Radek Šantrůček, trenér III. třídy
Radek Pargač, trenér III. třídy
S sebou: **Kimono, pásek, přezůvky, pití, jídlo**, mini-lékárnička (obvazy, trhací náplasti / tejpky, manikurní nůžky)

Program:

ČAS	Začátečníci	Pokročilí
08:00 – 08:20	Příchod do haly	
08:30 – 10:00	• Pádové techniky • Tai-otoshi • Sasae-tsurikomi-ashi	• Okuri-ashi-harai / Yoko-otoshi • O-soto-gari / Harai-tsurikomi-ashi • Ko-uchi-gari / Ashi-guruma • Ippon-seoi-nage / Sumi-gaeshi • Uki-goshi / Yoko-wakare
10:00 – 10:30	Přestávka	
10:30 – 12:00	• O-soto-otoshi • Mune-gatame • Kesa-gatame • Yoko-shiho-gatame • Kami-shiho-gatame • Tate-shiho-gatame	• Harai-goshi / Morote-gari • O-uchi-gari / Ko-soto-gake • Morote-seoi-nage / Sumi-otoshi • / O-soto-guruma • Úniky ze základních držení / Sankaku-jime • / Tsukkomi-jime • / Sode-guruma-jime
12:00 – 13:00	Obědní pauza	
13:00 – 14:00	• Randori	• / Ude-hishigi-hiza-gatame • / Ude-hishigi-ashi-gatame • / Ude-hishigi-te-gatame • / Ude-hishigi-sankaku-gatame • / Ude-hishigi-waki-gatame • / Ude-hishigi-hara-gatame
14:00 – 15:00	• Hry	• Zkoušky 2. kyu – modrý pás
15:00	Konec	

Můžeš mít buď výmluvy, nebo výsledky, nikdy ne obojí.

Arnold Schwarzenegger